

ارتباط مهارت های زندگی و ذهن آگاهی با خود کنترلی و سلامت ذهن دانش آموزان دوره متوسطه ی شهر رشت

منیژه خیری*, سامره اسدی مجره,

97-6-22

چکیده: هدف از انجام این تحقیق ارتباط مهارت های زندگی و ذهن آگاهی با خود کنترلی و سلامت ذهن دانش آموزان دوره متوسطه ی شهر رشت می باشد. روش تحقیق حاضر توصیفی و از نوع تحقیقات همبستگی و از نظر هدف کاربردی بود. جامعه آماری پژوهش را کلیه دانش آموزان دختر و پسر متوسطه منطقه یک شهرستان رشت تشکیل دادند که تعداد آنها 8400 نفر که در نیمسال تحصیلی 96-97 در حال تحصیل بودند و با استفاده از جدول مورگان به روش نمونه گیری خوشه ای چند مرحله ای تعداد 384 نفر به عنوان نمونه انتخاب گردیدند. ابزار گردآوری اطلاعات در این تحقیق پرسشنامه مهارت های زندگی ساعتچی و همکاران (۱۳۸۹)، پرسشنامه 5 عاملی و 39 آیتمی ذهن آگاهی FFMQ، پرسشنامه خودکنترلی تانجی (2004) و پرسشنامه سلامت ذهنی GHQ (1970) بود. داده ها با ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه به کمک نرم افزار Spss 21 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج نشان داد که بین مهارت های زندگی با خودکنترلی دانش آموزان دوره متوسطه ی شهر رشت رابطه مثبت و معنی داری وجود دارد (p)

کلمات کلیدی : مهارت های زندگی - ذهن آگاهی - خود کنترلی - سلامت ذهن

[Islamic Azad University, Rasht Branch - Thesis Database](#)

[دانشگاه آزاد اسلامی، واحد رشت - سامانه بانک اطلاعات پایان نامه ها](#)